

WOD: 449 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Muscle-Up für 20 Sekunden

Rest für 10 Sekunden

Clean and Jerk / 60kg Langhantel für 20 Sekunden

Rest für 10 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			