

WOD: 46 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 2-2-2-2-2-2-2

Split Snatch / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Die Beine werden bei jeder Wiederholung gewechselt.

Gewicht von			
R 1 / 2 Wdh			
R 2 / 2 Wdh			
R 3 / 2 Wdh			
R 4 / 2 Wdh			
R 5 / 2 Wdh			
R 6 / 2 Wdh			
R 7 / 2 Wdh			