WOD: 460 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Rope Climb Ascent 4.5m

5x Clean and Jerk / 65kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

4x Clean and Jerk / 72.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

3x Clean and Jerk / 82.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

2x Clean and Jerk / 92.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Clean and Jerk / 100kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			