WOD: 47 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Hang Power Clean / 50kg Langhantel für 20 Sekunden

Rest für 10 Sekunden

max. Wdh Push Press / 50kg 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			