

**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  |  |  |  |