WOD: 478 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

9x Deadlift / 60kg Langhantel

6x Hang Power Snatch / 60kg Langhantel

3x Overhead Squat / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			