

WOD: 4i4 | CrossFit Games Open 13.1 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

40x Burpee

30x Snatch / 32.5kg Langhantel

30x Burpee

30x Snatch / 60kg Langhantel

20x Burpee

30x Snatch / 72.5kg Langhantel

10x Burpee

max. Wdh Snatch / 95kg Langhantel

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