

**WOD: 4ia | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Dip

12x Power Clean / 50% Körpergewicht Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			