

**WOD: 572 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Clean / 60kg Langhantel

12x Muscle-Up

9x Clean / 60kg Langhantel

9x Muscle-Up

6x Clean / 60kg Langhantel

6x Muscle-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			