

WOD: 573 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 5-4-3-2-1

Rope Climb Ascent 4.5m

Clean and Jerk / 65kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 5 Wdh			
R 2 / 4 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 2 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			