

**WOD: 577 | Modalität: W**

Datum:
--------

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Deadlift / max. GW Kurzhantel

5x Hang Clean / max. GW Kurzhantel

5x Push Press / max. GW Kurzhantel

5x Squat / max. GW Kurzhantel

Bemerkung zum WOD:

Steigere das Gewicht in jeder Runde.

Mache Pausen zwischen den Runden falls nötig.

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