

WOD: 598 | 2012 Reebok CrossFit Games Track Triplet | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

8x Split Snatch / 50kg Langhantel

7x Muscle-Up

Run 400m

Bemerkung zum WOD:

Split Snatch wird abwechselnd mit linken und rechtem Bein vorne ausgeführt.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			