

WOD: 599 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Clean and Jerk / 82.5kg Langhantel

Sprint 100m

7x Rope Climb Ascent 6m

Sprint 100m

Clean and Jerk / 82.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			