

**WOD: 712 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Snatch / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

10x Snatch / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

10x GHD raises

10x Pull-Up

Jump Rope für 60 Sekunden

10x Sit-Up

Bemerkung zum WOD:

Das erste Reißen ist mit dem rechten Arm. Das zweite Reißen dann mit dem linken.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			