

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 | | | |