

WOD: 725 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Snatch / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Snatch / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Pull-Up

Bemerkung zum WOD:

Reißen zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Arm.

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			