

WOD: 780 | Joshie | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

21x L-Pull-Up

21x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

21x L-Pull-Up

Bemerkung zum WOD:

Die ersten 21 Snatches mit dem rechten Arm, die zweiten 21 mit dem linken Arm.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			