

Dull Cuacii.ne	
	WOD: 780 Joshie Modalität: GW

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

Datum:

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		