

WOD: 7an | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

15x L-Pull-Up

15x Split Jerk / 42.5kg Langhantel

15x Knees to Elbows

15x Hang Power Clean / 42.5kg Langhantel

15x Back Extension / 10kg Zusatzgewicht

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			