

WOD: 7i3 | CrossFit Open 14.3 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 8 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

10x Deadlift / 60kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

15x Deadlift / 82.5kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

20x Deadlift / 100kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

25x Deadlift / 122.5kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

30x Deadlift / 142.5kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

35x Deadlift / 165kg Langhantel

15x Box Jump 60cm

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			