WOD: 88 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Power Snatch / 42.5kg Langhantel

7x Snatch Balance / 42.5kg Langhantel

7x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			