

WOD: 882 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 12 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

20x Hang Clean / 60kg Langhantel

20x Hang Clean / 72.5kg Langhantel

max. Wdh Hang Clean / 87.5kg Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Das letzte Gewicht wird bis zum Ablauf der Zeit von 12 Minuten verwendet.

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			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			