

**WOD: 892 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Snatch / 15kg Kurzhantel

15x GHD Sit-Up

15x Snatch / 15kg Kurzhantel

15x Toes to Bar

Bemerkung zum WOD:

Den ersten Satz Snatches mit dem rechten Arm, den zweiten Satz mit dem linken Arm.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			