

WOD: 8ek | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Snatch / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Snatch / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Toes to Bar

Bemerkung zum WOD:

Reißen zuerst mit dem linken Arm und dann dem rechten.

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			