

WOD: 8kx | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 12-9-6-3

Power Snatch / 42.5kg Langhantel

Burpee

Gewicht von			
R 1 / 12 Wdh			
R 2 / 9 Wdh			
R 3 / 6 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			