

**WOD: 94 | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

30x GHD Sit-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			