

WOD: 9kk | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Snatch / 70kg Langhantel

Rest für 3 Minuten

15x Snatch / 70kg Langhantel

Rest für 3 Minuten

9x Snatch / 70kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			