

**WOD: a3b | Modalität: MW**

**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 1

Clean / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Die Übungen:

Run 1.2km

50x Swing / 22.5kg Kurzhantel

Zeit von			
R 1 / 1 Wdh			