

**WOD: ah3 | Lee | Modalität: MGW**

**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

Deadlift / 155kg Langhantel

3x Clean / 82.5kg Langhantel

5x Push Jerk / 82.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			