

WOD: hc9 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Clean and Jerk / max. GW Langhantel

5x Pull-Up

10x Push-Up

15x Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			