

WOD: i80 | Hope | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Burpee für 60 Sekunden

Power Snatch / 32.5kg Langhantel für 60 Sekunden

Box Jump 60cm für 60 Sekunden

Thruster / 32.5kg Langhantel für 60 Sekunden

Chest to Bar Pull-Up für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			