

WOD: k87 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Power Clean / 100kg Langhantel

Farmer Carry 100m / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Farmers Carry: Die Hälfte des Weges hin und die andere wieder zurück zum Ursprung.

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