

**WOD: x1d | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

25x Burpee

20x Shouldering / 18kg Sandsack

25x Power Clean / 18kg Sandsack

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			