WOD: x3c | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Sledgehammer Strike für 60 Sekunden

Box Jump 50cm für 60 Sekunden

Sledgehammer Strike für 60 Sekunden

Hang Clean / 20kg Kurzhantel für 60 Sekunden

Bemerkung zum WOD:

Sledgehammer Strikes zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Arm

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			