

WOD: x87 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

2x Snatch Pull / max. GW Langhantel

Rest für 30 Sekunden

10x Lateral Obstacle Jump 50cm

Rest für 30 Sekunden

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