

WOD: x89 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

16x Front Squat / 30kg Langhantel

16x Pull-Up

16x Burpee

16x Knees to Elbows

16x Overhead Squat / 30kg Langhantel

16x Push-Up

16x Lunges / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

16x Hang Power Clean / 30kg Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Bei den Ausfallschritten werden die Beine abgewechselt.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			