WOD: z13 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 42-30-18

Snatch / 20kg Kurzhantel

Pull-Up

Bemerkung zum WOD:

Jeweils nach der Hälfte wird beim Reißen (Snatch) der Arm gewechselt. Bei 42 Wiederholungen also 21 mit dem linken und dann 21 mit dem rechten Arm.

Gewicht von			
R 1 / 42 Wdh			
R 2 / 30 Wdh			
R 3 / 18 Wdh			