

**WOD: z3d | Modalität: W****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Thruster / 60kg Langhantel

15x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

12x Thruster / 60kg Langhantel

12x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

9x Thruster / 60kg Langhantel

9x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			