

WOD: 03e | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Box Jump 65cm für 20 Sekunden

Rest für 15 Sekunden

max. Wdh Squat für 20 Sekunden

Rest für 15 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			