

WOD: 0d9 | Modalität: G

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Handstand Push-Up

15x Ring Dip

20x Push-Up

45x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			