WOD: 0k1 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Sumo Deadlift High Pull / 50% Körpergewicht Langhantel

Run 400m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			