

WOD: 12 | Coe | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Thruster / 42.5kg Langhantel

10x Ring Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			