

WOD: 120 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

12x Power Clean / 60kg Langhantel

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			