

WOD: 124 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Thruster / 70kg Langhantel

5x Muscle-Up

Run 400m

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