

WOD: 136 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

40x Double Under

30x Box Jump 60cm

20x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

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