

WOD: 14 | Helton | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

30x Squat Clean / 22.5kg Kurzhantel

30x Burpee

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			