

WOD: 144 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Double Under

25x L-Pull-Up

20x Squat Clean / 22.5kg Kurzhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			