

WOD: 147 | War Frank | Modalität: G

| |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

25x Muscle-Up

100x Squat

35x GHD Sit-Up

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |