

WOD: 149 | Paul | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Double Under

35x Knees to Elbows

Overhead Walk 18m / 82.5kg Hantelscheibe

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