

WOD: 154 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Back Squat / 60kg Langhantel

Handstand Walk 18m

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