

WOD: 16 | Bulger | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 150m

7x Chest to Bar Pull-Up

7x Front Squat / 60kg Langhantel

7x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			