

WOD: 162 | Adrian | Modalität: G

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

3x Forward Roll

5x Wall-Climb

7x Toes to Bar

9x Box Jump 75cm

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			