

WOD: 164 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Chest to Bar Pull-Up

20x Burpee

15x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			