WOD: 165 | Manion | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

29x Back Squat / 60kg Langhantel

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