WOD: 176 | Modalität: G

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Walking Lunge Step 50m

50x Sit-Up

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