

WOD: 189 | Modalität: MGW

| |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Muscle-Up

10x Power Clean / 60kg Langhantel

Run 220m

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