WOD: 195 | Nasty Girls | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Squat

7x Muscle-Up

10x Hang Power Clean / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			