

WOD: 2 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x GHD Bench Press / 20kg Langhantel

25x Back Extension

Run 800m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			