

WOD: 200 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Knees to Elbows

15x Hip Extension

Handstand Walk 15m

15x Box Jump 60cm

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