WOD: 20k | Fat Burpee Jackie | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

10x Thruster / 72.5kg Langhantel

10x Burpee Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			