

WOD: 215 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Muscle-Up

10x Forward Roll

20x One-legged Squat

Handstand Walk 20m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			