

WOD: 221 | Roy | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Deadlift / 100kg Langhantel

20x Box Jump 60cm

25x Pull-Up

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