

WOD: 222 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

3x Clean / 92.5kg Langhantel

4x Ring Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			