WOD: 227 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

20x Back Squat / 100kg Langhantel

40x Toes to Bar

60x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			