

WOD: 22i | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Overhead Squat / 27.5kg Langhantel

Row 500m

25x Sit-Up

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