WOD: 247 | Modalität: M

Datum:

Ziel: 15 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Sprint für 20 Sekunden

Rest für 40 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			