

WOD: 248 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

30x Snatch / 32.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			