

WOD: 249 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Muscle-Up

10x Overhead Squat / 50kg Langhantel

15x Toes to Bar

20x GHD Sit-Up

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