

WOD: 25 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Sots Press / 20kg Langhantel

Handstand Walk 15m

L-Sit für 20 Sekunden

Handstand Walk 15m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			