

WOD: 269 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 250m

10x Front Squat / 60kg Langhantel

15x GHD Sit-Up

20x Box Jump 60cm

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