

WOD: 28 | Glen | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

Run 1.6km

10x Rope Climb Ascent 4.5m

Run 1.6km

100x Burpee

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			