

WOD: 280 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

30x Sit-Up

20x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			