WOD: 286 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

2x Bench Press / max. GW Langhantel

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			