

WOD: 2h3 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Double Under

12x Deadlift / 100kg Langhantel

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