

Trobi zx : modamitati ott	WOD: 2x4	Modalität:	GW
-----------------------------	----------	------------	----

|--|

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

11x Deadlift / 102.5kg Langhantel

11x Handstand Push-Up

Zeit von		
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		
Runde 4		