

WOD: 2x4 | Modalität: GW**Datum:**

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			