WOD: 311 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

21x Good Morning / 42.5kg Langhantel

21x Knees to Elbows

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