

WOD: 316 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

21x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

30x L-Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			