

WOD: 317 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Thruster / 20kg Kurzhantel

5x Muscle-Up

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