

WOD: 33 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Walking Lunge Step 100m

Handstand Walk 20m

50x Swing / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			