

WOD: 338 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

3x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

5x Strict Pull-Up

7x Kipping Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			