

WOD: 34c | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Push Jerk / 32.5kg Langhantel

30x Squat

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