WOD: 36 | The Seven | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Handstand Push-Up

7x Thruster / 60kg Langhantel

7x Knees to Elbows

7x Deadlift / 110kg Langhantel

7x Burpee

7x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

7x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			