

WOD: 365 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

6x Muscle-Up

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

12x Handstand Push-Up

15x Power Clean / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			