

WOD: 37c | 2013 CrossFit Games Regional Event 7 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

2x Rope Climb Ascent 4.5m

Sprint 100m

4x Clean / 100kg Langhantel

Sprint 100m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			