WOD: 395 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Power Clean and Jerk / 70kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

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