

WOD: 397 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Thruster / 20kg Kurzhantel

3x Rope Climb Ascent 4.5m

Bemerkung zum WOD:

Die Rope Climbs werden ohne Zuhilfenahme der Beine ausgeführt

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