WOD: 3h3 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

Sprint 55m

Rest für 2 Minuten

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