

WOD: 401 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 9 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Deadlift / 100kg Langhantel

5x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			