

WOD: 402	Modalität:	GW
----------	------------	----

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Muscle-Up

15x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

Zeit von		
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		