WOD: 41 | Modalität: M

Datum:

Ziel: 30 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row für 30 Sekunden

Rest für 30 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			
Runde 23			
Runde 24			
Runde 25			
Runde 26			
Runde 27			
Runde 28			
Runde 29			
Runde 30			