

WOD: 410 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 1km

50x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

25x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			