WOD: 414 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 100m

50x Push-Up

Run 100m

50x Sit-Up

Run 100m

50x Squat

Run 100m

50x Back Extension

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			