

WOD: 418 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

12x Toes to Bar

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			