

WOD: 429 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Rope Climb Ascent 4.5m

10x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

15x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

20x Double Under

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			