WOD: 433 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

25x Handstand Push-Up

50x Toes to Bar

Run 800m

75x Push Press / 32.5kg Langhantel

150x Double Under

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			