

WOD: 44 | Ship | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 9 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Clean / 85kg Langhantel

8x Burpee Box Jump 90cm

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			