

WOD: 454 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Power Clean / 60kg Langhantel

15x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

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