WOD: 456 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

25x Push Press / 32.5kg Langhantel

50x Double Under

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