

WOD: 461 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

20x Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			