

WOD: 467 | Clovis | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 16.1km

150x Burpee Pull-Up

Bemerkung zum WOD:

Die Übungen dürfen gemischt durchgeführt werden

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			