

WOD: 472 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Pull-Up

30x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

40x Double Under

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