

WOD: 494 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

35x Double Under

Snatch / max. GW Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			