WOD: 498 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Front Squat / 42.5kg Langhantel

Handstand Walk 10m

30x GHD Sit-Up

Handstand Walk 10m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			