WOD: 49a | Modalität: G

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Handstand Push-Up

10x Pull-Up

20x Squat

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