

WOD: 4nx | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

15x Lateral Obstacle Jump

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			