

WOD: 500 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Overhead Squat / 60kg Langhantel

10x Toes to Bar

15x Hang Clean / 17.5kg Kurzhantel

20x Double Under

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