WOD: 513 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Thruster / 32.5kg Langhantel

9x Toes to Bar

Run 200m / 9kg Medizinball

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