

WOD: 52 | Nancy | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Overhead Squat / 40kg Langhantel

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