

WOD: 527 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Snatch / 32.5kg Langhantel

9x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			