

WOD: 528 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Muscle-Up

15x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Walking Lunge Step

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			