

WOD: 541 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Push Jerk / 42.5kg Langhantel

15x L-Pull-Up

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