

WOD: 55 | Helen | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

21x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

12x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			