WOD: 558 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Burpee

21x Snatch / 20kg Langhantel

21x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

21x Thruster / 10kg Kurzhantel

21x Squat Clean / 10kg Kurzhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			