

WOD: 564 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

12x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

12x Ring Dip

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