WOD: 565 | 2011 CrossFit Games Regional Workout 4 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Pull-Up

100x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

100x Double Under

100x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			