

WOD: 576 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Double Under

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

3x Rope Climb Ascent 4.5m

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