

WOD: 581 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Deadlift / 82.5kg Langhantel

Run 400m

21x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			