WOD: 612 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Power Snatch / 42.5kg Langhantel

Run 400m

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