

WOD: 614 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

max. Wdh Pull-Up

max. Wdh Back Squat / 100% Körpergewicht Langhantel

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