WOD: 639 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 20 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

Run 100m

12x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

10x Pull-Up

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			
Runde 23			
Runde 24			
Runde 25			