WOD: 653 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Thruster / 20kg Langhantel

30x L-Pull-Up

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