WOD: 663 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

30x Thruster / 20kg Langhantel

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