

WOD: 664 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

12x Handstand Push-Up

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