

WOD: 666 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

30x Thruster / 27.5kg Langhantel

30x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			