

WOD: 67x | Modalität: W**Datum:**

Ziel: 6 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Shouldering / 60kg Sandsack

Prowler Shuttle 50m / 80kg Zusatzgewicht

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			