

WOD: 681 | Quarter Gone Bad | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Thruster / 60kg Langhantel für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

Pull-Up / 22.5kg Zusatzgewicht für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

Burpee für 15 Sekunden

Rest für 45 Sekunden

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