

WOD: 69 | Kelly | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

30x Box Jump 60cm

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

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