

WOD: 691 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

12x Snatch / 27.5kg Langhantel

21x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			