

WOD: 696 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

25x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Walking Lunge Step 30m

3x Rope Climb Ascent

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			