WOD: 6ad | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 9 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

4x Muscle-Up

8x Swing / 30kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			