WOD: 6d6 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Thruster / 22.5kg Kurzhantel

20x Russian Twists / max. GW Zusatzgewicht

15x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

Rest für 30 Sekunden

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