

WOD: 6dc | Modalität: W**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Front Squat Langhantel

Walking Lunge Steps 50m / 20kg Langhantel

Rest für 4 Minuten

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			