

WOD: 70 | Lynne | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

max. Wdh Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			