

WOD: 726 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 200m

7x Muscle-Up

Run 200m

7x Handstand Push-Up

Run 200m

Ring L-Sit hold für 30 Sekunden

Run 200m

20x One-legged Squat

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