WOD: 782 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

21x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

21x Thruster / 32.5kg Langhantel

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