

WOD: 786 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Deadlift / 100kg Langhantel

15x Handstand Push-Up

15x Pull-Up

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			