

WOD: 78c | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Shoulder Press Langhantel

Strict Pull-Up

Shoulder Press Langhantel

3x Strict Pull-Up

Shoulder Press Langhantel

5x Strict Pull-Up

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