WOD: 79 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Jump and Touch 30cm

20x Deadlift / 85kg Langhantel

10x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			