WOD: 795 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

25x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

25x GHD Sit-Up

25x Back Extension

25x Knees to Elbows

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