

WOD: 7c3 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Ring extensions

5x Forward Roll

5x Backward Roll

10x Sots Press / 20kg Langhantel

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