WOD: 7kb | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Deadlift / 60kg Langhantel

10x Hand Release Push-Up

15x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

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