

WOD: 804 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Shoulder Press / 32.5kg Langhantel

21x Back Extension

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			