WOD: 80c | Kevin | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

32x Deadlift / 82.5kg Langhantel

32x Hanging Hip Touches

Farmer Carry 800m / 6kg Kurzhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			