

WOD: 82 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 50-35-20

Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Pull-Up

Double Under

Gewicht von			
R 1 / 50 Wdh			
R 2 / 35 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			