

WOD: 827 | Mr. Joshua | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

30x GHD Sit-Up

15x Deadlift / 112.5kg Langhantel

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