

WOD: 836 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Box Jump 60cm

21x Deadlift / 82.5kg Langhantel

30x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			