

WOD: 839 | Modalität: W

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Walking Lunge Step / 22.5kg Kurzhantel

15x Swing / 22.5kg Kurzhantel

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