

WOD: 839 | Modalität: W

Datum:

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			