

WOD: 848 | Twins | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Jede Runde besteht aus:

Row 750m

20x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

20x Thruster / 50kg Langhantel

20x L-Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			