WOD: 849 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Walking Lunge Step 30m / 12.5kg Kurzhantel

30x Box Jump 60cm

20x Pull-Up / 12.5kg Zusatzgewicht

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			