

WOD: 855 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

30x Pull-Up

30x Front Squat / 50kg Langhantel

30x Toes to Bar

30x Power Clean / 50kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			