

WOD: 856 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Squat

7x Muscle-Up

10x Hang Power Snatch / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			