

WOD: 86 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

3x Rope Climb Ascent 4.5m

30x Push-Up

30x Sit-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			