WOD: 87 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Box Jump 50cm

30x Push-Up

30x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

30x Pull-Up

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			