

WOD: 8ix | Modalität: MW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

10x Overhead Squat / 70kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			