WOD: 8n3 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 15 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

9x Deadlift / 50kg Langhantel

12x Hand Release Push-Up

15x Box Jump 60cm

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			
Runde 23			
Runde 24			
Runde 25			