

WOD: 9 | RJ | Modalität: MG

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

5x Rope Climb Ascent 4.5m

50x Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			