WOD: 907 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Power Snatch / 50kg Langhantel

27x L-Pull-Up

27x GHD Sit-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			