WOD: 91z | Walsh | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

22x Burpee Pull-Up

22x Back Squat / 82.5kg Langhantel

Run with Plate 200m / 20kg Hantelscheibe

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			