

WOD: 97 | Fight Gone Bad! 3 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball für 60 Sekunden

Sumo Deadlift High Pull / 35kg Langhantel für 60 Sekunden

Box Jump 50cm für 60 Sekunden

Push Press / 35kg Langhantel für 60 Sekunden

Row für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			