WOD: 9bc | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Front Squat / 82.5kg Langhantel

5x Muscle-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			