WOD: 9e9 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Overhead Walk 50m / 82.5kg Langhantel

Walking Lunge Steps 25m / 82.5kg Langhantel

Farmer Carry 50m / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			