WOD: 9kn | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 200m

10x Snatch / 20kg Kurzhantel

15x Sit-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			