

WOD: a24 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Lunges / 75kg Langhantel

50x Russian Twists / 20kg Zusatzgewicht

20x Around the head / 15kg Hantelscheibe

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