

WOD: a89 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

21x Power Snatch / 42.5kg Langhantel

15x Ring Dip

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			