

WOD: bn7 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Push Press / 22.5kg Kurzhantel für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

max. Wdh Pull-Up / 22.5kg Zusatzgewicht für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Row für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

max. Wdh Burpee für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			