WOD: c14 | Hotshots 19 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 6 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Squat

19x Power Clean / 60kg Langhantel

7x Strict Pull-Up

Run 400m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			