WOD: dn2 | Modalität: W

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Lunges / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

15x Swing / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			