

WOD: e7a | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Ring Dip

14x Thruster / 60kg Langhantel

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