

WOD: e8x | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Deadlift / 122.5kg Langhantel

15x Ring Dip

20x One-legged Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			