WOD: eb3 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x GHD Sit-Up

15x Back Extension

10x Thruster / 60kg Langhantel

10x Clean and Jerk / 60kg Langhantel

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