WOD: h4c | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

20x Swing / 22.5kg Kettlebell (Kugelhantel)

10x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			