

WOD: h4h | 2013 CrossFit Games Regional Event 4 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

100x Chest to Bar Pull-Up

100x One-legged Squat

100x Snatch / 30kg Kurzhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			