

WOD: h63 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 6 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row für 60 Sekunden

Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel) für 60 Sekunden

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |
| Runde 4 | | | |
| Runde 5 | | | |
| Runde 6 | | | |