

**WOD: h6b | 9 on 7 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

9x Rack Thruster / 60kg Langhantel

Bear Crawl 40m

7x Ball Slams / 25kg Medizinball

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