

WOD: i2i | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Muscle-Up

5x Handstand Push-Up

Overhead Walking Lunges 25m / 70kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			