

WOD: i42 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Push Press / 50kg Langhantel

3x Rope Climb Ascent 4.5m

27x GHD Sit-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			