

WOD: id2 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

6x Power Clean / 72.5kg Langhantel

10x Handstand Push-Up

60x Double Under

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