WOD: k74 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Swing / 22.5kg Kettlebell (Kugelhantel) für 60 Sekunden

Hand Release Push-Up für 60 Sekunden

Goblet Squat / 22.5kg Kettlebell (Kugelhantel) für 60 Sekunden

Pull-Up für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			