

WOD: k77 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row für 60 Sekunden

Rest für 15 Sekunden

Shoulder Press / 42.5kg Langhantel für 30 Sekunden

Rest für 15 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			