

WOD: ke6 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Front Squat / 20kg Langhantel

20x Pull-Up

20x Dip

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			