

WOD: n0e | Modalität: G

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Squat für 60 Sekunden

Burpee für 60 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			