

WOD: n87 | 2013 CrossFit Games Regional Event 6 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Double Under

50x Handstand Push-Up

40x Toes to Bar

30x Push Press / 70kg Langhantel

Front Walking Lunge Steps 25m / 70kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			