

WOD: n9a | Modalität: M

Datum:

Ziel: 12 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Sprint 50m

Rest für 30 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			