

WOD: nk0 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Double Under

15x Toes to Bar

10x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			