WOD: x72 | Fight Gone Bad! | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball für 60 Sekunden

Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel für 60 Sekunden

Box Jump 50cm für 60 Sekunden

Push Press / 32.5kg Langhantel für 60 Sekunden

Row für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			