WOD: xu9 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

14x Swing / 45kg Kurzhantel

14x Burpee

14x Squat

14x Russian Twists / 25kg Zusatzgewicht

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