WOD: z6i | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

20x Overhead Lunges / 20kg Hantelscheibe

20x Knees to Elbows

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			