

**WOD: 0a1 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Bike 1.6km

max. Wdh Sit-Up

max. Wdh Back Extension

max. Wdh Pull-Up

max. Wdh Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

max. Wdh Bent over row / 33% Körpergewicht Kurzhantel

max. Wdh Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			