

**WOD: 0bn | Modalität: G**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Muscle-Up

10x Handstand Push-Up

30x One-legged Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			