

WOD: 157 | Modalität: M**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

Rest für 3 Minuten

Run 1.2km

Rest für 2 Minuten

Run 800m

Rest für 60 Sekunden

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			