

**WOD: 169 | Modalität: M****Datum:** 

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Swim 100m

Rest für 2 Minuten

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