

WOD: 172 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Bike 1km

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 | | | |