

**WOD: 174 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Pull-Up

75x Sit-Up

50x Overhead Squat / 32.5kg Langhantel

75x Double Under

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			