

**WOD: 175 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Thruster / 60kg Langhantel

Run 400m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			