

**WOD: 186 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Overhead Squat / 60kg Langhantel

50x Double Under

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |