

**WOD: 1h1 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row für 60 Sekunden

Rest für 15 Sekunden

Ring Dip für 30 Sekunden

Rest für 60 Sekunden

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