

WOD: 1z7 | Modalität: M**Datum:** **Ziel: 15 Runden in minimaler Zeit!****Jede Runde besteht aus:****Sprint für 20 Sekunden****Rest für 30 Sekunden**

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			