

**WOD: 233 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

21x Ring Dip

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