

**WOD: 246 | Modalität: G**

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Rope Climb Ascent 4.5m

21x Ring Dip

50x Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			