

**WOD: 283 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Deadlift / 100kg Langhantel

15x Ring Dip

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