

**WOD: 291 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

10x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			