

**WOD: 308 | Modalität: MGW**

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Muscle-Up

15x Deadlift / 100kg Langhantel

Row 1km

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			