

**WOD: 318 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

35x Double Under

35x Back Extension

35x Box Jump 50cm

35x Sit-Up

Walking Lunge Step 25m

35x Burpee

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			