

WOD: 3	323	Modalität:	MG
--------	-----	------------	----

Datum:	

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Pull-Up

50x Squat

15x Pull-Up

Zeit von		
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		