

**WOD: 374 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

21x Ring Dip

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