

**WOD: 387 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Ring Dip

Run 800m

50x Ring Dip

Run 800m

50x Ring Dip

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			