

WOD: 3i2 | Modalität: MG

| |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: Maximale Runden in 7 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

Row 1km

Burpee

Bemerkung zum WOD:

So viele Burpees nach dem Rudern, bis die 7 Minuten um sind.

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |
| Runde 4 | | | |
| Runde 5 | | | |
| Runde 6 | | | |
| Runde 7 | | | |
| Runde 8 | | | |
| Runde 9 | | | |
| Runde 10 | | | |
| Runde 11 | | | |
| Runde 12 | | | |
| Runde 13 | | | |
| Runde 14 | | | |
| Runde 15 | | | |
| Runde 16 | | | |
| Runde 17 | | | |
| Runde 18 | | | |
| Runde 19 | | | |
| Runde 20 | | | |
| Runde 21 | | | |
| Runde 22 | | | |
| Runde 23 | | | |