

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		