

WOD: 3ik | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

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