

**WOD: 420 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 1km

50x Thruster / 20kg Langhantel

30x Pull-Up

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |