

**WOD: 427 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

9x Muscle-Up

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