

**WOD: 439 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

20x GHD Sit-Up

Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			