

**WOD: 471 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Muscle-Up

21x Thruster / 15kg Kurzhantel

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