

**WOD: 481 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Handstand Push-Up

15x Pull-Up

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