

**WOD: 4a6 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

**Sprint 100m**    **Clean and Jerk / max. GW Langhantel**    **max. Wdh Muscle-Up**

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