

**WOD: 50 | Michael | Modalität: MG**

|        |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

50x Back Extension

50x Sit-Up

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