

WOD: 507 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Rope Climb Ascent 9m

15x Ring Dip

15x Toes to Bar

10x Walking Lunge Step

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			