**WOD: 528 | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Muscle-Up

15x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Walking Lunge Step

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |
| Runde 4 | | | |