

WOD: 535 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

5x Back Squat / max. GW Langhantel

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