

**WOD: 540 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

15x Thruster / 15kg Kurzhantel

15x Pull-Up

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