

**WOD: 544 | Modalität: G****Datum:** 

Ziel: 15 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Pull-Up für 30 Sekunden

Rest für 30 Sekunden

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |
| Runde 4  |  |  |  |
| Runde 5  |  |  |  |
| Runde 6  |  |  |  |
| Runde 7  |  |  |  |
| Runde 8  |  |  |  |
| Runde 9  |  |  |  |
| Runde 10 |  |  |  |
| Runde 11 |  |  |  |
| Runde 12 |  |  |  |
| Runde 13 |  |  |  |
| Runde 14 |  |  |  |
| Runde 15 |  |  |  |