

**WOD: 546 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

15x Deadlift / 60kg Langhantel

Run 400m

15x GHD Sit-Up

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