

WOD: 561 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

15x Thruster / 50kg Langhantel

21x L-Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			