

**WOD: 570 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

20x Deadlift / 65kg Langhantel

20x Push-Up

10x Deadlift / 65kg Langhantel

10x Push-Up

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