

WOD: 578 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Pull-Up

10x Ring Dip

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			