

WOD: 587 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

15x Knees to Elbows

15x Back Extension

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