**WOD: 623 | Modalität: MG**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

30x One-legged Squat

25x Sit-Up

24x One-legged Squat

25x Sit-Up

18x One-legged Squat

25x Sit-Up

Run 800m

| Zeit von | | | |
|---|---|---|---|
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |
| Übung 4 | | | |
| Übung 5 | | | |
| Übung 6 | | | |
| Übung 7 | | | |
| Übung 8 | | | |