

**WOD: 630 | Modalität: G****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

5x Rope Climb Ascent 4.5m

21x Ring Dip

50x Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			