

**WOD: 636 | Modalität: M**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Swim 50m

Rest für die Dauer der letzten Übung

Swim 100m

Rest für die Dauer der letzten Übung

Swim 200m

Rest für die Dauer der letzten Übung

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			