

**WOD: 641 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

10x Thruster / 60kg Langhantel

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