**WOD: 651 | Modalität: MW**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

21x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |