

**WOD: 655 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

3x Rope Climb Ascent 4.5m

21x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

21x Stiff legged Deadlift / 32.5kg Langhantel

21x Knees to Elbows

21x Double Under

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			