

WOD: 667 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Walking Lunge Step 100m

Run 800m

100x Squat

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |