

**WOD: 6dc | Modalität: W**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

max. Wdh Front Squat Langhantel

Walking Lunge Steps 50m / 20kg Langhantel

Rest für 4 Minuten

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