

**WOD: 7 | Tyler | Modalität: GW**

Datum:
--------

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

7x Muscle-Up

21x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

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