

**WOD: 768 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Pull-Up

21x Deadlift / 82.5kg Langhantel

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