

**WOD: 776 | Modalität: M****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

25x Double Under

Row 750m

50x Double Under

Row 500m

100x Double Under

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			