

WOD: 777 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 500m

50x Squat

30x Back Extension

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