

**WOD: 806 | Modalität: G****Datum:** 

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x One-legged Squat

12x Ring Dip

15x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			