

**WOD: 829 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

21x Knees to Elbows

21x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

21x Push-Up

3x Rope Climb Ascent 4.5m

21x Box Jump 50cm

21x Back Extension

Walking Lunge Step 45m

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