

**WOD: 833 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Overhead Walking Lunges 10m / 60kg Langhantel

15x Knees to Elbows

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