

**WOD: 842 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Handstand Push-Up

2x Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			