

**WOD: 857 | Modalität: MGW**

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 200m

7x Push Press / 30kg Kurzhantel

14x Ring Row

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			