

**WOD: 867 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Maximale Runden in 20 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

5x Pull-Up

10x Push-Up

15x Squat

5x Pull-Up

10x Push-Up

15x Squat

5x Pull-Up

10x Push-Up

15x Squat

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			