

WOD: 868 | Modalität: MGW**Datum:** **Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!****Jede Runde besteht aus:****Run 400m****20x Burpee****15x Bent over row / 22.5kg Kurzhantel**

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