

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			