

**WOD: 86z | Dobogai | Modalität: GW**

Datum:
--------

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

8x Muscle-Up

Farmer Carry / 22.5kg Kurzhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			