

**WOD: 870 | Modalität: G**

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Ring Dip

25x Pull-Up

30x Sit-Up

40x Squat

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			