

**WOD: 8a0 | Modalität: MGW**

Datum:
--------

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

15x Pull-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			