

WOD: 8a4 | Smykowski | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 6km

60x Burpee Pull-Up

Bemerkung zum WOD:

Gewichtsweste darf gerne verwendet werden, falls sie vorhanden ist.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			