

WOD: 8id | Modalität: M**Datum:**

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Sprint 50m

Rest für 60 Sekunden

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			