

**WOD: 93 | Modalität: MG**

Datum:

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

50x Double Under

50x Back Extension

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |