

<b>WOD: 9</b>	9   Mo	dalität:	MG
---------------	--------	----------	----

Datum:
--------

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Walking Lunge Step 50m

Standing Broad-Jump 100m

Run 200m

Zeit von		
Runde 1		
Runde 2		
Runde 3		