

**WOD: a71 | Bruck | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 400m

24x Back Squat / 82.5kg Langhantel

24x Split Jerk / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			