

**WOD: an7 | Roney | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 200m

11x Thruster / 60kg Langhantel

Run 200m

11x Push Press / 60kg Langhantel

Run 200m

11x Bench Press / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			