

WOD: ch3 | Modalität: M

Datum:

Ziel: 6 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Sprint 200m

Run 400m

Rest

Bemerkung zum WOD:

Jede Runde ist 5 Minuten lang. Erst sprinten, dann laufen und dann warten, bis die 5 Minuten um sind. Dann geht die nächste Runde weiter.

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