

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			