

**WOD: hh4 | Modalität: MW**

**Datum:**

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Run 400m

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