

**WOD: k82 | Willy | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

5x Front Squat / 100kg Langhantel

Run 200m

11x Chest to Bar Pull-Up

Run 400m

12x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			