**WOD: n3h | Modalität: G**

**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Ring Dip

25x Toes to Bar

30x Box Jump 60cm

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zeit von | | | |
| Runde 1 | | | |
| Runde 2 | | | |
| Runde 3 | | | |