

**WOD: x3a | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Run 800m

20x Burpee

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