

**WOD: 00k7 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Overhead Squat / 50kg Langhantel

10x Box Jump Over 60cm

10x Thruster / 50kg Langhantel

10x Power Clean / 50kg Langhantel

10x Toes to Bar

10x Burpee Pull-Up

10x Toes to Bar

10x Power Clean / 50kg Langhantel

10x Thruster / 50kg Langhantel

10x Box Jump Over 60cm

10x Overhead Squat / 50kg Langhantel

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Übung 1  |  |  |  |
| Übung 2  |  |  |  |
| Übung 3  |  |  |  |
| Übung 4  |  |  |  |
| Übung 5  |  |  |  |
| Übung 6  |  |  |  |
| Übung 7  |  |  |  |
| Übung 8  |  |  |  |
| Übung 9  |  |  |  |
| Übung 10 |  |  |  |
| Übung 11 |  |  |  |