

**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			