WOD: 01i | Morrison | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 50-40-30-20-10

Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Box Jump 60cm

Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Gewicht von			
R 1 / 50 Wdh			
R 2 / 40 Wdh			
R 3 / 30 Wdh			
R 4 / 20 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			