

WOD: 06hh | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 1.6km

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

6x Shouldering / 30kg Sandsack

6x Burpee

6x Toes to Bar

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			