

**WOD: 0b8 | Dragon | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 5km

4x Deadlift / max. GW Langhantel für 4 Minuten

Run 5km

4x Deadlift / max. GW Langhantel für 4 Minuten

Bemerkung zum WOD:

Beim Kreuzheben geht es darum in den 4 Minuten das maximale Gewicht für 4 Wiederholungen zu finden (4 RM).

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			