

WOD: 0en | Modalität: MGW

Datum:

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

Wiederholungen: 3-3-3-3-3-3

Deadlift / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 3 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			
R 6 / 3 Wdh			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Die Übungen:

Row 500m

Zeit von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 3 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			
R 6 / 3 Wdh			

Ziel: 4 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Jede Runde besteht aus:

12x Hand Release Push-Up

20x Squat

Zeit von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 3 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			
R 6 / 3 Wdh			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 4)

Die Übungen:

Row 500m

Zeit von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 3 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			
R 6 / 3 Wdh			