

**WOD: 0i4 | Modalität: MGW**

<b>Datum:</b>
---------------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 500m

Rest

15x Deadlift / max. GW Langhantel

max. Wdh Pull-Up

Rest

15x Deadlift / max. GW Langhantel

max. Wdh Pull-Up

Rest

15x Deadlift / max. GW Langhantel

max. Wdh Pull-Up

Rest

Row 500m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			