

WOD: 0i4 | Modalität: MGW

| |
|---------------|
| Datum: |
|---------------|

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 | | | |