

**WOD: 0id | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

27x Thruster / 42.5kg Langhantel

4x Rope Climb Ascent 4.5m

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

3x Rope Climb Ascent 4.5m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

2x Rope Climb Ascent 4.5m

9x Thruster / 42.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			