

**WOD: 0qaw | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

50x Jumping Goblet Squat / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

30x Pull-Up

50x Jumping Goblet Squat / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

Row 1km

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Übung 1  |  |  |  |
| Übung 2  |  |  |  |
| Übung 3  |  |  |  |
| Übung 4  |  |  |  |
| Übung 5  |  |  |  |