

**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			