

**WOD: 0w7e | Modalität: GW**

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

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

- 8x Clean / 50kg Langhantel
- 8x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)
- 16x Sit-Up
- 10x Clean / 50kg Langhantel
- 10x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)
- 20x Sit-Up
- 12x Clean / 50kg Langhantel
- 12x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)
- 24x Sit-Up
- 10x Clean / 50kg Langhantel
- 10x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)
- 20x Sit-Up
- 8x Clean / 50kg Langhantel
- 8x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)
- 16x Sit-Up

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			
Übung 13			
Übung 14			
Übung 15			