

WOD: 0w7e | Modalität: GW

Datum:

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			