**WOD: 117 | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Pull-Up

50x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

75x Sit-Up

50x Push-Up

30x Front Squat / 42.5kg Langhantel

50x Back Extension

25x Handstand Push-Up

30x Hang Clean / 42.5kg Langhantel

30x Knees to Elbows

35x Dip

21x Snatch / 42.5kg Langhantel

75x 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 | | | |