

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			