

WOD: 146 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Muscle-Up

15x Back Squat / 42.5kg Langhantel

10x Muscle-Up

30x Back Squat / 42.5kg Langhantel

15x Muscle-Up

45x Back Squat / 42.5kg Langhantel

10x Muscle-Up

30x Back Squat / 42.5kg Langhantel

5x Muscle-Up

15x Back Squat / 42.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			