

WOD: 153 | Fifty 50 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Box Jump 60cm

50x Jumping Pull-Up

50x Swing / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

50x Walking Lunge Step

50x Knees to Elbows

50x Push Press / 20kg Langhantel

50x Back Extension

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

50x Burpee

50x Double Under

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