WOD: 168 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Thruster / 60kg Langhantel

Run 200m

20x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

30x Thruster / 30kg Langhantel

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			