

**WOD: 178 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Clean / 60kg Langhantel

50x GHD Sit-Up

8x Clean / 60kg Langhantel

40x GHD Sit-Up

6x Clean / 60kg Langhantel

30x GHD Sit-Up

4x Clean / 60kg Langhantel

20x GHD Sit-Up

2x Clean / 60kg Langhantel

10x GHD Sit-Up

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