

WOD: 187 | Nutts | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Handstand Push-Up

15x Deadlift / 112.5kg Langhantel

25x Box Jump 75cm

50x Pull-Up

100x Wall Ball Shot / 7.5kg Medizinball

Run with Plate 400m / 20kg Hantelscheibe

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