

WOD: 19 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

20x Front Squat / 92.5kg Langhantel

30x Box Jump 75cm

40x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			