

**WOD: 209 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Box Jump 50cm

5x Rope Climb Ascent

50x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

50x Sit-Up

50x Hang Power Clean / 17.5kg Kurzhantel

Run 800m

50x Back Extension

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			