

**WOD: 216 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 2km

50x Wall Ball Shot Medizinball

Row 1km

35x Wall Ball Shot Medizinball

Row 500m

20x Wall Ball Shot Medizinball

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