

**WOD: 224 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.2km

63x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

36x Pull-Up

Run 800m

42x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

24x Pull-Up

Run 400m

21x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

12x Pull-Up

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