

WOD: 230 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Thruster / 32.5kg Langhantel

3x Rope Climb Ascent 4.5m

20x Thruster / 32.5kg Langhantel

2x Rope Climb Ascent 4.5m

10x Thruster / 32.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

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