

WOD: 267 | Modalität: MGW
Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

25x Walking Lunge Step

20x Pull-Up

50x Box Jump 50cm

20x Double Under

25x Ring Dip

20x Knees to Elbows

30x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

30x Sit-Up

20x Hang Clean / 15kg Kurzhantel

25x Back Extension

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

3x Rope Climb Ascent

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |
| Übung 4 | | | |
| Übung 5 | | | |
| Übung 6 | | | |
| Übung 7 | | | |
| Übung 8 | | | |
| Übung 9 | | | |
| Übung 10 | | | |
| Übung 11 | | | |
| Übung 12 | | | |