

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			