

WOD: 285 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Back Squat / 42.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

40x Back Squat / 50kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

30x Back Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

20x Back Squat / 70kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

10x Back Squat / 77.5kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			