

WOD: 2e4 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

7x Muscle-Up

15x Clean and Jerk / 100% Körpergewicht Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			