WOD: 2zi | Schmalls | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 2 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

50x Burpee

40x Pull-Up

30x One-legged Squat

20x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

10x Handstand Push-Up

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			