

**WOD: 314 | Modalität: MGW**

<b>Datum:</b>
---------------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

25x Double Under

25x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

25x Sit-Up

Run 400m

25x Hang Clean / 17.5kg Kurzhantel

25x Back Extension

Row 500m

25x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

25x Knees to Elbows

Run 400m

25x Push Press / 17.5kg Kurzhantel

25x Stiff legged Deadlift / 17.5kg Langhantel

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			