

WOD: 346 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Pull-Up / 12.5kg Zusatzgewicht Tabata

Rest für 60 Sekunden

Back Squat / 20kg Langhantel Tabata

Rest für 60 Sekunden

Ring Dip / 12.5kg Zusatzgewicht Tabata

Rest für 60 Sekunden

Deadlift / 72.5kg Langhantel Tabata

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			