

**WOD: 35 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 500m

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Row 400m

40x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Row 300m

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Row 200m

20x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Row 100m

10x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

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