

WOD: 362 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

80x Squat

10x Push Press / 42.5kg Langhantel

60x Squat

20x Push Press / 42.5kg Langhantel

40x Squat

30x Push Press / 42.5kg Langhantel

20x Squat

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