

WOD: 372 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 400m

18x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 400m

15x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 400m

12x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 400m

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