

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 | | | |