WOD: 384 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Back Squat / 100% Körpergewicht Langhantel

Run 200m

21x Front Squat / 67% Körpergewicht Langhantel

Run 400m

21x Overhead Squat / 50% Körpergewicht Langhantel

Run 800m

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