

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		