

WOD: 386 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

50x Thruster / 20kg Langhantel

Run 400m

50x Burpee

Run 400m

50x Hang Clean / 20kg Langhantel

Run 400m

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