

**WOD: 396 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Handstand Push-Up

50x Back Extension

30x Knees to Elbows

30x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Push Press / 17.5kg Kurzhantel

Row 500m

10x Muscle-Up

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