

WOD: 3kb | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

max. Wdh Sit-Up

max. Wdh Back Extension

max. Wdh Knees to Elbows

max. Wdh Squat

max. Wdh Dip

max. Wdh Pull-Up

max. Wdh Deadlift / max. GW Langhantel

Row 2km

Bemerkung zum WOD:

Zwischen den Übungen dürfen Pausen gemacht werden, jedoch nicht während der Übung!

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			