

**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  |  |  |  |