WOD: 407 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

21x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Run 800m

15x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Run 400m

9x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

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