

WOD: 412 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

50x Thruster / 20kg Langhantel

30x Pull-Up

Row 750m

25x Thruster / 20kg Langhantel

15x Pull-Up

Row 500m

15x Thruster / 20kg Langhantel

9x Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			