

WOD: 446 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 300m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 200m

9x Thruster / 42.5kg Langhantel

9x Pull-Up

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