

WOD: 459 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Muscle-Up

10x Deadlift / 110kg Langhantel

15x GHD Sit-Up

Sprint 50m

5x Muscle-Up

10x Deadlift / 110kg Langhantel

15x GHD Sit-Up

Sprint 100m

5x Muscle-Up

10x Deadlift / 110kg Langhantel

15x GHD Sit-Up

Sprint 150m

5x Muscle-Up

10x Deadlift / 110kg Langhantel

15x GHD Sit-Up

Sprint 200m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14	Seite 1 - www.buffcoach.net - erstellt am 23.09.2019		



Übung 15			
Übung 16			