

WOD: 465 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Thruster / 32.5kg Langhantel

3x Pull-Up

3x Thruster / 32.5kg Langhantel

21x Pull-Up

18x Thruster / 32.5kg Langhantel

6x Pull-Up

6x Thruster / 32.5kg Langhantel

18x Pull-Up

15x Thruster / 32.5kg Langhantel

9x Pull-Up

9x Thruster / 32.5kg Langhantel

15x Pull-Up

12x Thruster / 32.5kg Langhantel

12x Pull-Up

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			