

WOD: 466 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

7x Push Jerk / 60kg Langhantel

15x Pull-Up

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

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			