

WOD: 475 | Modalität: MGW

| |
|--------|
| Datum: |
|--------|

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1km

100x Push-Up

10x Snatch / 60kg Langhantel

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |