

WOD: 47h | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 10-10-10-10

Back Squat / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 10 Wdh			
R 4 / 10 Wdh			

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

Run 200m

25x Squat

Zeit von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 10 Wdh			
R 4 / 10 Wdh			