

WOD: 480 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Thruster / 65kg Langhantel

40x Pull-Up

Run 400m

30x Thruster / 42.5kg Langhantel

30x Pull-Up

Run 600m

50x Thruster / 20kg Langhantel

20x Pull-Up

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			