

**WOD: 486 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

9x Clean / 70kg Langhantel

Run 600m

15x Clean / 50kg Langhantel

Run 400m

21x Clean / 37.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			