

**WOD: 4ni | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: 8 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

6x Front Walking Lunge Steps / 82.5kg Langhantel

6x Dynamic Push Up

12x Russian Twists / max. GW Zusatzgewicht

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |
| Runde 4  |  |  |  |
| Runde 5  |  |  |  |
| Runde 6  |  |  |  |
| Runde 7  |  |  |  |
| Runde 8  |  |  |  |