

WOD: 516 | Modalität: MW

Datum:	

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

50x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

Row 750m

35x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

Row 500m

20x Snatch / 17.5kg Kurzhantel

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