

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			