

WOD: 518 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Thruster / 60kg Langhantel

15x Pull-Up / 15kg Zusatzgewicht

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

21x Pull-Up / 9kg Zusatzgewicht

36x Thruster / 27.5kg Langhantel

36x Pull-Up

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