WOD: 521 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

30x Pull-Up

Run 800m

30x Pull-Up

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			