

WOD: 524 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

18x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

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