

**WOD: 531 | Modalität: GW**

Datum:
--------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

9x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

8x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

7x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

6x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

5x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

4x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

3x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

2x Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Front Squat / 60kg Langhantel

Rope Climb Ascent 4.5m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			

Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14			
Übung 15			
Übung 16			
Übung 17			
Übung 18			
Übung 19			
Übung 20			