

WOD: 563 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

21x Thruster / 37.5kg Langhantel

15x Pull-Up

Rest für 2 Minuten

Row 750m

18x Thruster / 37.5kg Langhantel

12x Pull-Up

Rest für 2 Minuten

Row 500m

15x Thruster / 37.5kg Langhantel

9x Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			