

**WOD: 568 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Squat

21x Push Press / 60kg Langhantel

15x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Squat

15x Push Press / 60kg Langhantel

9x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Squat

9x Push Press / 60kg Langhantel

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