

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			