

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 | | | |