

**WOD: 574 | Modalität: GW**

|               |
|---------------|
| <b>Datum:</b> |
|---------------|

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

9x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

2x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

8x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

3x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

7x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

4x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

6x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

5x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

5x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

6x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

4x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

7x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

3x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

8x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

2x Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

9x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

Clean and Jerk / 20kg Kurzhantel

10x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| 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 |  |  |  |