

WOD: 589 | CrossFit Games Masters Chipper | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Handstand Push-Up

20x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

30x Toes to Bar

40x Power Clean / 60kg Langhantel

50x Burpee

60x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			