

**WOD: 600 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x GHD Sit-Up

30x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Double Under

30x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

30x Push-Up

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