

WOD: 607 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 82.5kg Langhantel

Run 400m

21x Knees to Elbows

18x Deadlift / 82.5kg Langhantel

Run 400m

18x Knees to Elbows

15x Deadlift / 82.5kg Langhantel

Run 400m

15x Knees to Elbows

12x Deadlift / 82.5kg Langhantel

Run 400m

12x Knees to Elbows

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			