

**WOD: 616 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

21x Pull-Up

Row 750m

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

15x Pull-Up

Row 500m

9x Thruster / 42.5kg Langhantel

9x Pull-Up

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Übung 1  |  |  |  |
| Übung 2  |  |  |  |
| Übung 3  |  |  |  |
| Übung 4  |  |  |  |
| Übung 5  |  |  |  |
| Übung 6  |  |  |  |
| Übung 7  |  |  |  |
| Übung 8  |  |  |  |
| Übung 9  |  |  |  |