

WOD: 617 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

30x Deadlift / 32.5kg Langhantel

Run 800m

30x Hang Clean / 32.5kg Langhantel

Run 800m

30x Front Squat / 32.5kg Langhantel

Run 800m

30x Split Jerk / 32.5kg Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			