

WOD: 638 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

30x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Row 1km

20x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Row 1km

10x Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

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