

WOD: 673 | Modalität: MGW

| Datum: |
|--------|
|--------|

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.2km

9x Pull-Up

9x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 800m

15x Pull-Up

15x Thruster / 42.5kg Langhantel

Run 400m

21x Pull-Up

21x Thruster / 42.5kg Langhantel

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