WOD: 677 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

20x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

20x Sit-Up

20x Box Jump 60cm

20x Push-Up

20x Clean / 60kg Langhantel

20x Double Under

20x Thruster / 15kg Kurzhantel

20x Pull-Up

20x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

20x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

20x Push Press / 42.5kg Langhantel

20x Dip

20x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

20x Burpee

20x Back Squat / 60kg Langhantel

20x GHD Sit-Up

20x Walking Lunge Step

20x Deadlift / 60kg Langhantel

20x Knees to Elbows

20x Front Squat / 60kg Langhantel

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			
Übung 13			
Übung 14			
Übung 15			
Übung 16			
Übung 17			
Übung 18			
Übung 19			
Übung 20			