

WOD: 684 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Deadlift / 100kg Langhantel

5x Rope Climb Ascent

12x Deadlift / 100kg Langhantel

4x Rope Climb Ascent

9x Deadlift / 100kg Langhantel

3x Rope Climb Ascent

6x Deadlift / 100kg Langhantel

2x Rope Climb Ascent

3x Deadlift / 100kg Langhantel

Rope Climb Ascent

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			