

WOD: 692 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Thruster / 27.5kg Langhantel

50x Pull-Up

30x Thruster / 27.5kg Langhantel

30x Pull-Up

20x Thruster / 27.5kg Langhantel

20x Pull-Up

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