

**WOD: 697 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 800m

15x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 800m

9x Deadlift / 100kg Langhantel

Run 800m

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