

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			