**WOD: 699 | Tabata Fight Gone Bad | Modalität: MGW**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Wall Ball Shot 3m  / 9kg Medizinball Tabata

Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel Tabata

Box Jump 50cm  Tabata

Push Press / 32.5kg Langhantel Tabata

Row Tabata

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