

**WOD: 6b0 | Modalität: W****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Shoulder Press / 50kg Langhantel

15x Overhead Squat / 50kg Langhantel

20x Push Press / 50kg Langhantel

25x Front Squat / 50kg Langhantel

30x Push Jerk / 50kg Langhantel

35x Back Squat / 50kg Langhantel

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