

WOD: 6i0 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Sumo Deadlift High Pull / 60kg Langhantel

15x Thruster / 60kg Langhantel

15x Sumo Deadlift High Pull / 60kg Langhantel

12x Thruster / 60kg Langhantel

9x Sumo Deadlift High Pull / 60kg Langhantel

9x Thruster / 60kg Langhantel

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