

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			