

WOD: 6k9 | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Deadlift / 142.5kg Langhantel

50x Double Under

25x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Double Under

35x Deadlift / 60kg Langhantel

50x Double Under

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