

WOD: 705 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

20x Snatch / 20kg Kurzhantel

20x Squat Clean / 20kg Kurzhantel

100x Sit-Up

20x Squat Clean / 20kg Kurzhantel

20x Snatch / 20kg Kurzhantel

Run 800m

Bemerkung zum WOD:

Bei den Snatches wechselt man nach jeder Wiederholung den Arm, also 10 Wiederholungen je Seite.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			