

WOD: 733 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 100kg Langhantel

Handstand Walk 21m

15x Deadlift / 100kg Langhantel

Handstand Walk 15m

9x Deadlift / 100kg Langhantel

Handstand Walk 9m

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