

**WOD: 736 | Modalität: MGW**

Datum:
--------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 500m

50x Box Jump 50cm

50x Push-Up

50x Sit-Up

50x Jumping Pull-Up

50x Back Extension

50x Dip

20x Turkish Get-Up / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			