

**WOD: 737 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 300m

20x Push Press / 60kg Langhantel

Row 300m

15x Push Press / 60kg Langhantel

Row 300m

10x Push Press / 60kg Langhantel

Row 300m

5x Push Press / 60kg Langhantel

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