

WOD: 739 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Overhead Walk 40m / 82.5kg Langhantel

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Farmer Carry 40m / 42.5kg Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Die Langhanteln werden jeweils 20 Meter getragen. Dann wird eine Drehung vorgenommen ohne die Hanteln abzusetzen. Die zweiten 20 Meter werden nun ausgeübt.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			