

WOD: 747 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Deadlift / 100kg Langhantel

30x GHD Sit-Up

15x Deadlift / 100kg Langhantel

20x GHD Sit-Up

9x Deadlift / 100kg Langhantel

10x GHD Sit-Up

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