

**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  |  |  |  |