

WOD: 760 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Row 1km

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

25x Pull-Up

7x Push Jerk / 60kg Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			