

WOD: 771 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

50x Power Clean / 32.5kg Langhantel

40x L-Pull-Up

Run 400m

40x Power Clean / 32.5kg Langhantel

30x L-Pull-Up

Run 400m

30x Power Clean / 32.5kg Langhantel

20x L-Pull-Up

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			