

**WOD: 783 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Double Under für 5 Minuten

Clean and Jerk / 42.5kg Langhantel für 5 Minuten

Double Under für 3 Minuten

Clean and Jerk / 42.5kg Langhantel für 3 Minuten

Double Under für 60 Sekunden

Clean and Jerk / 42.5kg Langhantel für 60 Sekunden

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