

WOD: 791 | Tommy V | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Thruster / 50kg Langhantel

12x Rope Climb Ascent 5m

15x Thruster / 50kg Langhantel

9x Rope Climb Ascent 5m

9x Thruster / 70kg Langhantel

6x Rope Climb Ascent 5m

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