

WOD: 7	92 M	odalitä	it: MW
--------	--------	---------	--------

Datum:	
Datuiii.	

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Thruster / 60kg Langhantel

50x Double Under

8x Thruster / 60kg Langhantel

40x Double Under

6x Thruster / 60kg Langhantel

30x Double Under

4x Thruster / 60kg Langhantel

20x Double Under

2x Thruster / 60kg Langhantel

10x Double Under

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