

WOD: 792 | Modalität: MW

Datum:

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			