

WOD: 793 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

Row für 2 Minuten

Thruster / 12.5kg Kurzhantel für 2 Minuten

Clean / 9kg Medizinball für 2 Minuten

Double Under für 2 Minuten

Pull-Up für 2 Minuten

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