**WOD: 79c | The Don | Modalität: MGW**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

66x Deadlift / 47.5kg Langhantel

66x Box Jump 60cm

66x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

66x Knees to Elbows

66x Sit-Up

66x Pull-Up

66x Thruster / 22.5kg Langhantel

66x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

66x Burpee

66x Double Under

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