

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

<b>Datum:</b>
---------------

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			