

**WOD: 7d1 | Daniel Jr. | Modalität: MGW**

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

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

25x Pull-Up

Run 400m

21x Thruster / 32.5kg Langhantel

Run 400m

21x Thruster / 32.5kg Langhantel

Run 400m

25x Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			