

WOD: 7z8 | Zeus | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: 3 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

30x Sumo Deadlift High Pull / 32.5kg Langhantel

30x Box Jump 50cm

Row für 30 Kalorien

30x Push-Up

10x Back Squat / 100% Körpergewicht Langhantel

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			