

WOD: 8 | Lumberjack 20 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

20x Deadlift / 122.5kg Langhantel

Run 400m

20x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

Run 400m

20x Burpee

Run 400m

20x Chest to Bar Pull-Up

Run 400m

20x Box Jump 60cm

Run 400m

20x Squat Clean / 20kg Kurzhantel

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			