

**WOD: 801 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

45x Double Under

45x Clean / 60kg Langhantel

45x Ring Dip

45x Double Under

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			