WOD: 819 | Modalität: MW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

21x Shoulder Press / 42.5kg Langhantel

Run 800m

21x Push Press / 42.5kg Langhantel

Run 800m

21x Push Jerk / 42.5kg Langhantel

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