

**WOD: 81k | Coffey | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

50x Back Squat / 60kg Langhantel

50x Bench Press / 60kg Langhantel

Run 800m

35x Back Squat / 60kg Langhantel

35x Bench Press / 60kg Langhantel

Run 800m

20x Back Squat / 60kg Langhantel

20x Bench Press / 60kg Langhantel

Run 800m

Muscle-Up

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