

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			