

WOD: 823 | Modalität: GW

| |
|---------------|
| Datum: |
|---------------|

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x GHD Sit-Up

10x Back Extension

30x Thruster / 42.5kg Langhantel

50x Pull-Up

30x GHD Sit-Up

30x Back Extension

20x Thruster / 42.5kg Langhantel

35x Pull-Up

50x GHD Sit-Up

50x Back Extension

10x Thruster / 42.5kg Langhantel

20x Pull-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 | | | |
| Übung 12 | | | |