

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			