

**WOD: 841 | Modalität: GW**

<b>Datum:</b>
---------------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Power Clean / 70kg Langhantel

30x Ring Dip

12x Power Clean / 70kg Langhantel

24x Ring Dip

9x Power Clean / 70kg Langhantel

18x Ring Dip

6x Power Clean / 70kg Langhantel

12x Ring Dip

3x Power Clean / 70kg Langhantel

6x Ring Dip

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