

**WOD: 844 | Modalität: MW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 500m

21x Push Press / 50kg Langhantel

Row 500m

18x Push Press / 50kg Langhantel

Row 500m

15x Push Press / 50kg Langhantel

Row 500m

12x Push Press / 50kg Langhantel

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