

WOD: 871 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 1.2km

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

Shuttle Sprint 5m

Shuttle Sprint 10m

Shuttle Sprint 15m

15x Squat

Rest für 30 Sekunden

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