

**WOD: 887 | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Double Under

50x Burpee

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

50x Back Extension

50x Push Press / 20kg Langhantel

50x Knees to Elbows

50x Walking Lunge Step

50x Swing / 16kg Kettlebell (Kugelhantel)

50x Jumping Pull-Up

50x Box Jump 60cm

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