

WOD: 890 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

40x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

20x Toes to Bar

Row 1km

20x Toes to Bar

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

40x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

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