

WOD: 8x4 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Bike 3km

75x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

Row 1km

60x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Run 800m

45x Pull-Up

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