

WOD: 92 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Deadlift / 100kg Langhantel

50x Pull-Up

12x Deadlift / 100kg Langhantel

40x Pull-Up

9x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Pull-Up

6x Deadlift / 100kg Langhantel

20x Pull-Up

3x Deadlift / 100kg Langhantel

10x Pull-Up

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