

**WOD: 9a9 | Modalität: GW**
**Datum:** 

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

Die Übungen:

10x Strict Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 30-25-20-15-10-5

Power Clean / 30kg Sandsack

Burpee

Gewicht von			
R 1 / 30 Wdh			
R 2 / 25 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			
R 4 / 15 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 5 Wdh			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Die Übungen:

10x Strict Pull-Up

Zeit von			
R 1 / 30 Wdh			
R 2 / 25 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			
R 4 / 15 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 5 Wdh			