

**WOD: az6 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Back Squat / 42.5kg Langhantel

50x GHD Sit-Up

50x Back Squat / 32.5kg Langhantel

50x Back Extension

50x Back Squat / 22.5kg Langhantel

50x GHD Sit-Up

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