

WOD: c0x | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run für 2 Minuten

Rest

Swing / max. GW Kettlebell (Kugelhantel) für 2 Minuten

Rest für 2 Minuten

Swing / max. GW Kettlebell (Kugelhantel) für 90 Sekunden

Rest für 90 Sekunden

Swing / max. GW Kettlebell (Kugelhantel) für 60 Sekunden

Run für 2 Minuten

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |
| Übung 4 | | | |
| Übung 5 | | | |
| Übung 6 | | | |
| Übung 7 | | | |
| Übung 8 | | | |