

**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			