

WOD: c73 | Jorge | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x GHD Sit-Up

15x Clean / 70kg Langhantel

24x GHD Sit-Up

12x Clean / 70kg Langhantel

18x GHD Sit-Up

9x Clean / 70kg Langhantel

12x GHD Sit-Up

6x Clean / 70kg Langhantel

6x GHD Sit-Up

3x Clean / 70kg Langhantel

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