

WOD: c73	Jorge	Modalität:	GW
----------	-------	------------	----

Datum:	
Dataiii.	

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

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