

WOD: d11 | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

20x Swing / 32kg Kettlebell (Kugelhantel)

30x Toes to Bar

Run 400m

| | | | |
|----------|--|--|--|
| Zeit von | | | |
| Übung 1 | | | |
| Übung 2 | | | |
| Übung 3 | | | |