WOD: e1b | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

9x Front Squat / 60kg Langhantel

6x Toes to Bar

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			