**WOD: e33 | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

40x Back Squat / 60kg Langhantel

40x Pull-Up

30x Push Press / 60kg Langhantel

50x Front Squat / 37.5kg Langhantel

40x Pull-Up

30x Push Press / 37.5kg Langhantel

50x Overhead Squat / 27.5kg Langhantel

40x Pull-Up

30x Push Press / 27.5kg Langhantel

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