

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			