

WOD: h26 | Omar | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Thruster / 42.5kg Langhantel

15x Bar-facing Burpee

20x Thruster / 42.5kg Langhantel

25x Bar-facing Burpee

30x Thruster / 42.5kg Langhantel

35x Bar-facing Burpee

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			