

**WOD: hd4 | Modalität: MGW**
**Datum:** 

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

Die Übungen:

Jump Rope

Handstand Push-Up

Jump Rope

Bemerkung zum WOD:

Das Zeitlimit für dieses WOD beträgt 20 Minuten

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 12-10-8-6-4

Sumo Deadlift High Pull / 50% Körpergewicht Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Das Zeitlimit für dieses WOD beträgt 20 Minuten

Gewicht von			
R 1 / 12 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 8 Wdh			
R 4 / 6 Wdh			
R 5 / 4 Wdh			

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

Die Übungen:

Jump Rope

50x Ring Dip

Jump Rope

Bemerkung zum WOD:

Das Zeitlimit für dieses WOD beträgt 20 Minuten

Zeit von			
R 1 / 12 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 8 Wdh			
R 4 / 6 Wdh			
R 5 / 4 Wdh			