

**WOD: i2x | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Double Under

Run 100m

4x Rope Climb Ascent 4.5m

Run 100m

30x Front Squat / 60kg Langhantel

Run 100m

Farmer Carry 100m / 30kg Langhantel

20x Snatch / 30kg Kurzhantel

Run 100m

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