

WOD: k1d | Modalität: MW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

9x Snatch / 70kg Langhantel

Row 2km

15x Snatch / 70kg Langhantel

Row 1km

21x Snatch / 70kg Langhantel

Row 500m

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