

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			