

WOD: n0k | Modalität: MGW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Clean / 70kg Langhantel

30x Toes to Bar

30x Box Jump 60cm

15x Muscle-Up

30x Push Jerk / 17.5kg Kurzhantel

30x Double Under

15x Thruster / 60kg Langhantel

30x Burpee

Overhead Walking Lunges 300m / 20kg Langhantel

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