

WOD: x07 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

max. Wdh Box Jump 75cm für 60 Sekunden

max. Wdh Sumo Deadlift High Pull / 50kg Langhantel für 60 Sekunden

max. Wdh Box Jump 75cm für 2 Minuten

max. Wdh Sumo Deadlift High Pull / 50kg Langhantel für 2 Minuten

max. Wdh Box Jump 75cm für 3 Minuten

max. Wdh Sumo Deadlift High Pull / 50kg Langhantel für 3 Minuten

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