

5 km WOD Run				
Abschnitt	Übung	Wiederholungen	Beschreibung	Bemerkung
1 km	Rotation	10 mal jede Seite		
2 km	Pusch Up	10 mal		es kann auch auf den Knien durchgeführt werden
3 km	Dips	10 mal		sucht euch eine Bank oder eine Mauer
4 km	Lunges	10 mal jede Seite		achtet darauf, das euer Knie nicht über die Zehenspitzen geht (90° Winkel)
5 km	Leg Raises	10 mal		