

Steve Maxwell: Double Kettlebell Workout für Kraftausdauer	sec	Rundenanzeige				
auf Position gehen	30	54	43	32	21	10
Double Snatch	30	53	42	31	20	9
Pause	30	52	41	30	19	8
Double Clean & Push Press	30	51	40	29	18	7
Pause	30	50	39	28	17	6
Front Squat & Push Press	30	49	38	27	16	5
Pause	30	48	37	26	15	4
Clean & Squat	30	47	36	25	14	3
Pause	30	46	35	24	13	2
Deadlift Squat Thrusts	30	45	34	23	12	1
Pause	30	44	33	22	11	

Einstellung Gymboss-Intervalltimer:

1 Intervall von 30 Sek und 54 Runden einstellen