

WOD: 04b8 | Modalität: MGW

Datum:

Run 1.6km

--	--	--	--

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 6-8-10-12-10-8-6

Pull-Up

Burpee

Shouldering / 30kg Sandsack

Sit-Up

Gewicht von			
R 1 / 6 Wdh			
R 2 / 8 Wdh			
R 3 / 10 Wdh			
R 4 / 12 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 8 Wdh			
R 7 / 6 Wdh			