

WOD: 0rn9 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Strict Pull-Up

50x Burpee

10x Strict Pull-Up

50x Burpee

10x Strict Pull-Up

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