

WOD: 107 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 25-50-75

Squat

Push-Up

Pull-Up

Sit-Up

Gewicht von			
R 1 / 25 Wdh			
R 2 / 50 Wdh			
R 3 / 75 Wdh			