

WOD: 121 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

25x L-Pull-Up

40x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

20x L-Pull-Up

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

15x L-Pull-Up

20x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

10x L-Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			