

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 | | | |