

WOD: 13 | Severin | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Strict Pull-Up

100x Hand Release Push-Up

Run 5km

Bemerkung zum WOD:

Bevorzugt kann bei diesem WOD eine Gewichtsweste getragen werden.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			