

WOD: 138 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Chest to Bar Pull-Up

Box Jump 75cm

GHD Sit-Up

Gewicht von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 9 Wdh			
R 3 / 8 Wdh			
R 4 / 7 Wdh			
R 5 / 6 Wdh			
R 6 / 5 Wdh			
R 7 / 4 Wdh			
R 8 / 3 Wdh			
R 9 / 2 Wdh			
R 10 / 1 Wdh			