

WOD: 141 | Murph | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

100x Pull-Up

200x Push-Up

300x Squat

Run 1.6km

Bemerkung zum WOD:

Teile die Pull-Ups, Push-Ups und Squats so auf wie du es schaffst.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			