

**WOD: 148 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

70x Burpee

60x Sit-Up

50x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

40x Pull-Up

30x Handstand Push-Up

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