

**WOD: 180 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Double Under für 2 Minuten

Sit-Up für 2 Minuten

Double Under für 90 Sekunden

Sit-Up für 90 Sekunden

Double Under für 60 Sekunden

Sit-Up für 60 Sekunden

Double Under für 30 Sekunden

Sit-Up für 30 Sekunden

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			