

WOD: 183 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Front Squat / 85kg Langhantel

40x Pull-Up

10x One-legged Squat

30x Pull-Up

20x One-legged Squat

20x Pull-Up

30x One-legged Squat

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