WOD: 198 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

150x Double Under

50x Burpee

Run 800m

100x Double Under

35x Burpee

Run 400m

50x Double Under

20x Burpee

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			