

WOD: 1nk | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 1km

20x GHD Sit-Up

Row 750m

40x Toes to Bar

Row 500m

60x Sit-Up

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