

WOD: 20 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Push Press / 50kg Langhantel

10x Burpee

30x Toes to Bar

12x Push Press / 50kg Langhantel

10x Burpee

24x Toes to Bar

9x Push Press / 50kg Langhantel

10x Burpee

18x Toes to Bar

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