

WOD: 203 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

25x Toes to Bar

40x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

20x Toes to Bar

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

15x Toes to Bar

20x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

10x Toes to Bar

10x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

5x Toes to Bar

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			