

WOD: 207 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Handstand Push-Up

20x Pull-Up

9x Handstand Push-Up

18x Pull-Up

8x Handstand Push-Up

16x Pull-Up

7x Handstand Push-Up

14x Pull-Up

6x Handstand Push-Up

12x Pull-Up

5x Handstand Push-Up

10x Pull-Up

4x Handstand Push-Up

8x Pull-Up

3x Handstand Push-Up

6x Pull-Up

2x Handstand Push-Up

4x Pull-Up

Handstand Push-Up

Pull-Up

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

Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14			
Übung 15			
Übung 16			
Übung 17			
Übung 18			
Übung 19			
Übung 20			