

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 | | | |