

WOD: 226 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Walking Lunge Step 30m

21x Pull-Up

21x Sit-Up

Walking Lunge Step 30m

18x Pull-Up

18x Sit-Up

Walking Lunge Step 30m

15x Pull-Up

15x Sit-Up

Walking Lunge Step 30m

12x Pull-Up

12x Sit-Up

Walking Lunge Step 30m

9x Pull-Up

9x Sit-Up

Walking Lunge Step 30m

6x Pull-Up

6x Sit-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			