

WOD: 259 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Walking Lunge Step 30m

50x Push-Up

50x Double Under

25x Knees to Elbows

5x Rope Climb Ascent 5m

50x Box Jump 60cm

25x Overhead Squat / 27.5kg Langhantel

25x L-Pull-Up

50x Sit-Up

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