

WOD: 289 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

10x Muscle-Up

40x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

8x Muscle-Up

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

6x Muscle-Up

20x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

4x Muscle-Up

10x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

2x Muscle-Up

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