WOD: 307 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km

100x Sit-Up

100x Back Extension

Run 1.6km

Bemerkung zum WOD:

Sit-Ups und Back Extensions können bei Bedarf gemischt werden.

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			