

WOD: 358 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Squat

40x Pull-Up

80x Squat

32x Pull-Up

60x Squat

24x Pull-Up

40x Squat

16x Pull-Up

20x Squat

8x Pull-Up

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