

WOD: 368 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x L-Pull-Up

20x One-legged Squat

18x L-Pull-Up

16x One-legged Squat

15x L-Pull-Up

12x One-legged Squat

12x L-Pull-Up

8x One-legged Squat

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