

WOD: 36n | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Dip / max. GW Zusatzgewicht

Rest für 5 Minuten

3x Dip / max. GW Zusatzgewicht

Rest für 5 Minuten

Dip / max. GW Zusatzgewicht

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			