

WOD: 380 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 10-20-30

Box Jump 50cm

Handstand Push-Up

Burpee

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 20 Wdh			
R 3 / 30 Wdh			