WOD: 390 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Squat Clean / 22.5kg Kurzhantel

21x Handstand Push-Up

15x Squat Clean / 15kg Kurzhantel

15x Handstand Push-Up

20x Squat Clean / 10kg Kurzhantel

9x Handstand Push-Up

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