WOD: 396 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Handstand Push-Up

50x Back Extension

30x Knees to Elbows

30x Deadlift / 100kg Langhantel

30x Push Press / 17.5kg Kurzhantel

Row 500m

10x Muscle-Up

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