

WOD: 404 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 50-35-20

Handstand Push-Up

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 50 Wdh			
R 2 / 35 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			