WOD: 443 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

10x Pull-Up

10x Ring Dip

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 3)

Die Übungen:

Run 800m

Zeit von			
Übung 1			