

WOD: 488 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 30-25-20-15-10-5

Burpee

L-Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 30 Wdh			
R 2 / 25 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			
R 4 / 15 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 5 Wdh			