

**WOD: 489 | Modalität: G****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Pull-Up

10x Burpee

40x Pull-Up

20x Burpee

30x Pull-Up

30x Burpee

20x Pull-Up

40x Burpee

10x Pull-Up

50x Burpee

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