

WOD: 533 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

75x Squat

50x Pull-Up

20x Ring Dip

50x Squat

35x Pull-Up

15x Ring Dip

25x Squat

20x Pull-Up

10x Ring Dip

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