

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			