

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		