WOD: 542 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

30x Pull-Up

Run 800m

30x Pull-Up

50x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			