

WOD: 557 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Handstand Push-Up

L-Pull-Up

13x Handstand Push-Up

3x L-Pull-Up

11x Handstand Push-Up

5x L-Pull-Up

9x Handstand Push-Up

7x L-Pull-Up

7x Handstand Push-Up

9x L-Pull-Up

5x Handstand Push-Up

11x L-Pull-Up

3x Handstand Push-Up

13x L-Pull-Up

Handstand Push-Up

15x L-Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14	Seite 1 - www.buffcoach.net - erstellt am 21.01.2020		



Übung 15			
Übung 16			