

WOD: 56 | Barbara | Modalität: G

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

20x Pull-Up

30x Push-Up

40x Sit-Up

50x Squat

Rest für 3 Minuten

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			