

WOD.	586	I Mo	dalität	· MG
WUD:	OOG	I IVIO	aantat	: 1916

Datum:	
Datum.	

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

50x Pull-Up

Run 400m

50x Push-Up

Run 400m

50x Sit-Up

Run 400m

50x Squat

Zeit von		
Übung 1		
Übung 2		
Übung 3		
Übung 4		
Übung 5		
Übung 6		
Übung 7		
Übung 8		