WOD: 597 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Squat

4x Rope Climb Ascent 4.5m

75x Squat

3x Rope Climb Ascent 4.5m

50x Squat

2x Rope Climb Ascent 4.5m

25x Squat

Rope Climb Ascent 4.5m

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