

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 | | | |