WOD: 604 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Back Squat / 100kg Langhantel

42x GHD Sit-Up

15x Back Squat / 100kg Langhantel

30x GHD Sit-Up

9x Back Squat / 100kg Langhantel

18x GHD Sit-Up

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