WOD: 608 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Front Squat / max. GW Langhantel

25x Pull-Up

4x Front Squat / max. GW Langhantel

20x Pull-Up

3x Front Squat / max. GW Langhantel

15x Pull-Up

2x Front Squat / max. GW Langhantel

10x Pull-Up

Front Squat / max. GW Langhantel

5x Pull-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			