

WOD: 619 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Hip Extension

Run 400m

18x Hip Extension

Run 400m

15x Hip Extension

Run 400m

12x Hip Extension

Run 400m

9x Hip Extension

Run 400m

6x Hip Extension

Run 400m

3x Hip Extension

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14			