

**WOD: 61h | Modalität: G**

<b>Datum:</b>
---------------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

5x Handstand Push-Up

10x One-legged Squat

15x Pull-Up

10x Handstand Push-Up

20x One-legged Squat

30x Pull-Up

15x Handstand Push-Up

30x One-legged Squat

45x Pull-Up

10x Handstand Push-Up

20x One-legged Squat

30x Pull-Up

5x Handstand Push-Up

10x One-legged Squat

15x Pull-Up

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			
Übung 15			