

**WOD: 623 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

30x One-legged Squat

25x Sit-Up

24x One-legged Squat

25x Sit-Up

18x One-legged Squat

25x Sit-Up

Run 800m

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