WOD: 626 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Handstand Push-Up

Run 400m

21x Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

15x Handstand Push-Up

Run 400m

15x Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

9x Handstand Push-Up

Run 400m

9x Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

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