

WOD: 62a | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Burpee für 2 Minuten

GHD Sit-Up für 2 Minuten

Inverted Burpees für 2 Minuten

Burpee für 60 Sekunden

GHD Sit-Up für 60 Sekunden

Inverted Burpees für 60 Sekunden

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