WOD: 632 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 800m

30x Back Extension

30x GHD Sit-Up

30x Hip Extension

30x Knees to Elbows

30x Back Extension

30x Abmat Sit-Up

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