

**WOD: 633 | Modalität: MG**

Datum:
--------

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit! (Gruppe: 1)

Die Übungen:

Row 1km

Zeit von			
Übung 1			

Ziel: 10 Runden in minimaler Zeit! (Gruppe: 2)

Jede Runde besteht aus:

21x GHD Sit-Up

21x Back Extension

15x GHD Sit-Up

15x Back Extension

9x GHD Sit-Up

9x Back Extension

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			