

WOD: 659 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot / max. GW Medizinball

50x L-Pull-Up

35x Wall Ball Shot / max. GW Medizinball

35x L-Pull-Up

20x Wall Ball Shot / max. GW Medizinball

20x L-Pull-Up

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