

**WOD: 66h | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot / 12.5kg Medizinball

30x Pull-Up

30x Wall Ball Shot / 12.5kg Medizinball

20x Pull-Up

20x Wall Ball Shot / 12.5kg Medizinball

15x Pull-Up

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