

**WOD: 674 | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

21x L-Pull-Up

21x Handstand Push-Up

Run 400m

15x L-Pull-Up

15x Handstand Push-Up

Run 400m

9x L-Pull-Up

9x Handstand Push-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			