

WOD: 693 | Josh | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

42x Pull-Up

15x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

30x Pull-Up

9x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

18x Pull-Up

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