

WOD: 695 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Handstand Push-Up

10x Pull-Up

20x Handstand Push-Up

20x Pull-Up

10x Handstand Push-Up

30x Pull-Up

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