

WOD: 704 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 50-30-20

Double Under

Push-Up

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 50 Wdh			
R 2 / 30 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			