WOD: 707 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

50x Pull-Up

35x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

35x Pull-Up

20x Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

20x Pull-Up

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