

WOD: 720 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

7x Muscle-Up

20x Overhead Squat / 42.5kg Langhantel

5x Muscle-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			