

WOD: 738 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

25x GHD Sit-Up

Muscle-Up

20x GHD Sit-Up

2x Muscle-Up

15x GHD Sit-Up

3x Muscle-Up

10x GHD Sit-Up

4x Muscle-Up

5x GHD Sit-Up

5x Muscle-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			