

WOD: 759 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Sumo Deadlift High Pull / 20kg Langhantel Tabata

Rest für 60 Sekunden

Squat Tabata

Rest für 60 Sekunden

Pull-Up Tabata

Rest für 60 Sekunden

Push-Up Tabata

Rest für 60 Sekunden

Sit-Up Tabata

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