

WOD: 763 | Jason | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Squat

5x Muscle-Up

75x Squat

10x Muscle-Up

50x Squat

15x Muscle-Up

25x Squat

20x Muscle-Up

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