

WOD: 772 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 400m

60x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

30x Handstand Push-Up

Run 400m

40x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

20x Handstand Push-Up

Run 400m

30x Wall Ball Shot / 9kg Medizinball

15x Handstand Push-Up

Run 400m

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