

WOD: 798 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

75x Push-Up

50x Sumo Deadlift High Pull / 42.5kg Langhantel

50x Ring Dip

30x Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

25x Handstand Push-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			