

WOD: 805 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Sit-Up

50x Double Under

50x Sit-Up

50x Walking Lunge Step

50x Sit-Up

50x Burpee

50x Sit-Up

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