

WOD: 818 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

30x Handstand Push-Up

40x Pull-Up

50x Swing / 24kg Kettlebell (Kugelhantel)

60x Sit-Up

70x Burpee

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