

WOD: 81e | Cameron | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Walking Lunge Step

25x Chest to Bar Pull-Up

50x Box Jump 60cm

25x Triple Under

50x Back Extension

25x Ring Dip

50x Knees to Elbows

Wall Ball Shot 2-fer-1s / 9kg Medizinball

50x Sit-Up

5x Rope Climb Ascent 4.5m

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