

WOD: 831 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 10-8-6-4-2

Muscle-Up

Burpee Box Jump 100cm

Gewicht von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 8 Wdh			
R 3 / 6 Wdh			
R 4 / 4 Wdh			
R 5 / 2 Wdh			