

WOD: 838 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

100x Squat

2x Muscle-Up

80x Squat

4x Muscle-Up

60x Squat

6x Muscle-Up

40x Squat

8x Muscle-Up

20x Squat

10x Muscle-Up

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