

WOD: 843 | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

21x Back Extension

Run 400m

18x Back Extension

Run 400m

15x Back Extension

Run 400m

12x Back Extension

Run 400m

9x Back Extension

Run 400m

6x Back Extension

Run 400m

3x Back Extension

Run 400m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			
Übung 10			
Übung 11			
Übung 12			
Übung 13			
Übung 14			