

WOD: 89 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Handstand Push-Up für 10 Minuten

Squat für 5 Minuten

Pull-Up für 2 Minuten

Push-Up für 60 Sekunden

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			