WOD: 92h | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

15x Hang Power Clean / 92.5kg Langhantel

30x Bar-facing Burpee

45x One-legged Squat

60x Pull-Up

75x Squat

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			