WOD: ab0 | Modalität: MGW

Datum:

Ziel: Maximale Runden in 20 Minuten!

Jede Runde besteht aus:

100x Double Under

50x Handstand Push-Up

40x Toes to Bar

30x Push Press / 60kg Langhantel

20x Lunges / 60kg Kettlebell (Kugelhantel)

Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			
Runde 6			
Runde 7			
Runde 8			
Runde 9			
Runde 10			
Runde 11			
Runde 12			
Runde 13			
Runde 14			
Runde 15			
Runde 16			
Runde 17			
Runde 18			
Runde 19			
Runde 20			
Runde 21			
Runde 22			
Runde 23			