

WOD: b4h | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Rope Climb Ascent 4.5m

40x Back Squat / 100kg Langhantel

50x Handstand Push-Up

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			