

WOD: e6h | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Chest to Bar Pull-Up Tabata

Hand Release Push-Up Tabata

Squat Tabata

Burpee Tabata

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			