

WOD: h21 | Modalität: G

Datum:

Ziel: 5 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

10x Pull-Up

5x One-legged Squat

10x Toes to Bar

5x One-legged Squat

Bemerkung zum WOD:

Die ersten Pistols mit dem rechten Bein, die zweiten mit dem linken Bein.

Zeit von			
Runde 1			
Runde 2			
Runde 3			
Runde 4			
Runde 5			