WOD: h4e | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

max. Wdh Pull-Up

Run 800m

max. Wdh Pull-Up

Run 400m

max. Wdh Pull-Up

Run 200m

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			