

WOD: hb4 | Modalität: MG**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row 500m

50x GHD Sit-Up

Row 1km

30x GHD Sit-Up

Row 2km

20x GHD Sit-Up

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