

**WOD: i7a | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Row Tabata

Rest

Squat Tabata

Rest

Pull-Up Tabata

Rest

Push-Up Tabata

Rest

Sit-Up Tabata

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			
Übung 5			
Übung 6			
Übung 7			
Übung 8			
Übung 9			