

WOD: ia9 | Gallant | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Run 1.6km / 9kg Medizinball

60x Burpee

Run 800m / 9kg Medizinball

30x Burpee

Run 400m / 9kg Medizinball

15x Burpee

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