WOD: n9n | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Thruster / 32.5kg Langhantel Tabata

Chest to Bar Pull-Up Tabata

Box Jump 60cm Tabata

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			