

WOD: nz2 | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Squat Tabata

Rest für 4 Minuten

Squat Tabata

Rest für 4 Minuten

Squat Tabata

Bemerkung zum WOD:

Der niedrigste Wert jedes Tabata-Satzes zählt. Die Summe aus den 3 Sätzen ergibt die Punktzahl.

60 ist ein guter Wert.

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