

**WOD: xb1 | Brehm | Modalität: MGW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

10x Rope Climb Ascent 4.5m

20x Back Squat / 100kg Langhantel

30x Handstand Push-Up

Row für 40 Kalorien

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			
Übung 4			