WOD: z4c | Modalität: MG

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

max. Wdh Squat für 60 Sekunden

max. Wdh Double Under für 2 Minuten

max. Wdh Push-Up für 3 Minuten

max. Wdh Back Extension für 4 Minuten

max. Wdh Pull-Up für 5 Minuten

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