

WOD: zz9 | Modalität: G**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Abmat Sit-Up

50x Push-Up

50x Squat

50x Pull-Up

50x Ring Row

50x Box Jump 40cm

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