

**WOD: 04h | Justin | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 30-20-10

Back Squat / 100% Körpergewicht Langhantel

Bench Press / 100% Körpergewicht Langhantel

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 30 Wdh			
R 2 / 20 Wdh			
R 3 / 10 Wdh			