WOD: 0rci | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9-5-9-15-21

Hang Power Clean / 50kg Langhantel

Burpee

Push-Up

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			
R 4 / 5 Wdh			
R 5 / 9 Wdh			
R 6 / 15 Wdh			
R 7 / 21 Wdh			