

WOD: 109 | CrossFit Total | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Back Squat / max. GW Langhantel

Shoulder Press / max. GW Langhantel

Deadlift / max. GW Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			