

WOD: 122 | Stephan | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 30-25-20-15-10-5

GHD Sit-Up

Back Extension

Knees to Elbows

Stiff legged Deadlift / 42.5kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 30 Wdh			
R 2 / 25 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			
R 4 / 15 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 5 Wdh			