

**WOD: 129 | Modalität: W****Datum:** 

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 3-2-2-2-1-1-1-1-1

Push Press / max. GW Langhantel

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| Gewicht von |  |  |  |
| R 1 / 3 Wdh |  |  |  |
| R 2 / 2 Wdh |  |  |  |
| R 3 / 2 Wdh |  |  |  |
| R 4 / 2 Wdh |  |  |  |
| R 5 / 1 Wdh |  |  |  |
| R 6 / 1 Wdh |  |  |  |
| R 7 / 1 Wdh |  |  |  |
| R 8 / 1 Wdh |  |  |  |
| R 9 / 1 Wdh |  |  |  |