

WOD: 131 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 10-10-10-10-10-10-10

Deadlift Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 10 Wdh			
R 2 / 10 Wdh			
R 3 / 10 Wdh			
R 4 / 10 Wdh			
R 5 / 10 Wdh			
R 6 / 10 Wdh			
R 7 / 10 Wdh			