WOD: 199 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Deadlift / 100kg Langhantel

Thruster / 42.5kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			