

WOD: 220 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 5-5-5-5-5

Shoulder Press / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 5 Wdh			
R 2 / 5 Wdh			
R 3 / 5 Wdh			
R 4 / 5 Wdh			
R 5 / 5 Wdh			