

WOD: 257 | Modalität: W**Datum:** **Ziel: Maximales Gewicht!****Wiederholungen: 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1****Thruster / max. GW Langhantel**

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			
R 2 / 1 Wdh			
R 3 / 1 Wdh			
R 4 / 1 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			
R 6 / 1 Wdh			
R 7 / 1 Wdh			
R 8 / 1 Wdh			
R 9 / 1 Wdh			
R 10 / 1 Wdh			
R 11 / 1 Wdh			
R 12 / 1 Wdh			