

**WOD: 298 | Modalität: W**

<b>Datum:</b>
---------------

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 1-1-1-1-1

Overhead Squat / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Gewicht möglichst bei jedem der 15 Sätze steigern.

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

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 1-1-1-1-1

Front Squat / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Gewicht möglichst bei jedem der 15 Sätze steigern.

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

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 3)

Wiederholungen: 1-1-1-1-1

Back Squat / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Gewicht möglichst bei jedem der 15 Sätze steigern.

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			



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