WOD: 29a | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Box Jump 60cm

Chest to Bar Pull-Up

Swing / 22.5kg Kettlebell (Kugelhantel)

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