WOD: 309 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1

Clean and Jerk 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			