

WOD: 313 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 5-5-5-5-5-5-5

Deadlift / 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			
R 6 / 5 Wdh			
R 7 / 5 Wdh			