WOD: 319 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

Clean / max. GW Langhantel

Bench Press / max. GW Langhantel

Overhead Squat / max. GW Langhantel

Zeit von			
Übung 1			
Übung 2			
Übung 3			