

WOD: 32 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

GHD Wall Ball Shot / 4kg Medizinball

Wall Ball Shot 2-fer-1s / 9kg Medizinball

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