

WOD: 322 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2

Deadlift / max. GW Langhantel

Rest für 60 Sekunden

Gewicht von			
R 1 / 2 Wdh			
R 2 / 2 Wdh			
R 3 / 2 Wdh			
R 4 / 2 Wdh			
R 5 / 2 Wdh			
R 6 / 2 Wdh			
R 7 / 2 Wdh			
R 8 / 2 Wdh			
R 9 / 2 Wdh			
R 10 / 2 Wdh			