

WOD: 325 | Modalität: W**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 1-1-1-1-1

Shoulder Press / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 1 Wdh			
R 2 / 1 Wdh			
R 3 / 1 Wdh			
R 4 / 1 Wdh			
R 5 / 1 Wdh			

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 3-3-3-3-3

Push Press / max. GW Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 3 Wdh			
R 2 / 3 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			
R 4 / 3 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 3)

Wiederholungen: 5-5-5-5-5

Push Jerk / 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			