WOD: 336 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9

Thruster / 20% Körpergewicht Kurzhantel

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 15 Wdh			
R 2 / 12 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			