**WOD: 34 | Modalität: W**

**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Deadlift / 100kg Langhantel

Overhead Squat / 60kg Langhantel

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