WOD: 343 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 1)

Wiederholungen: 3-3-3

Hang Clean / max. GW Langhantel

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

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 2)

Wiederholungen: 3-3-3

Front Squat / max. GW Langhantel

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

Ziel: Maximales Gewicht! (Gruppe: 3)

Wiederholungen: 3-3-3

Split Jerk / max. GW Langhantel

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