

WOD: 359 | J.T. | Modalität: G

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Handstand Push-Up

Ring Dip

Push-Up

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