

WOD: 400 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9

Thruster / 20kg Kurzhantel

Muscle-Up

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