

WOD: 408 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 50-35-20

Wall Ball Shot 3m / 9kg Medizinball

Pull-Up

Gewicht von			
R 1 / 50 Wdh			
R 2 / 35 Wdh			
R 3 / 20 Wdh			