

WOD: 440 | Modalität: GW**Datum:**

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 9-6-3

Thruster / 72.5kg Langhantel

Muscle-Up

Gewicht von			
R 1 / 9 Wdh			
R 2 / 6 Wdh			
R 3 / 3 Wdh			