**WOD: 455 | Modalität: GW**

**Datum:**

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 2-2-2-2-2-2-2

Pull-Up / max. GW Zusatzgewicht

| Gewicht von | | | |
|---|---|---|---|
| R 1 / 2 Wdh | | | |
| R 2 / 2 Wdh | | | |
| R 3 / 2 Wdh | | | |
| R 4 / 2 Wdh | | | |
| R 5 / 2 Wdh | | | |
| R 6 / 2 Wdh | | | |
| R 7 / 2 Wdh | | | |