WOD: 462 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9-6-3

Power Clean / 60kg Langhantel

Bar-facing Burpee

Gewicht von			
R 1 / 15 Wdh			
R 2 / 12 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			
R 4 / 6 Wdh			
R 5 / 3 Wdh			