

**WOD: 474 | Modalität: GW****Datum:** 

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Clean / 60kg Langhantel

GHD Sit-Up

Gewicht von			
R 1 / 21 Wdh			
R 2 / 15 Wdh			
R 3 / 9 Wdh			