WOD: 490 | 2011 CrossFit Games Regional Workout 3 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Deadlift / 142.5kg Langhantel

Box Jump 75cm

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