

WOD: 508 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 3-2-2-1-1-1

Power Clean / max. GW Langhantel

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