

WOD: 51 | Modalität: W

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

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

Back Squat / max. GW Langhantel

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| Gewicht von | | | |
| R 1 / 3 Wdh | | | |
| R 2 / 3 Wdh | | | |
| R 3 / 2 Wdh | | | |
| R 4 / 2 Wdh | | | |
| R 5 / 2 Wdh | | | |
| R 6 / 1 Wdh | | | |
| R 7 / 1 Wdh | | | |
| R 8 / 1 Wdh | | | |
| R 9 / 1 Wdh | | | |
| R 10 / 1 Wdh | | | |