WOD: 520 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 15-12-9-6-3

Deadlift / 82.5kg Langhantel

Handstand Push-Up

Jump and Touch 50cm

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