WOD: 54 | Amanda | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 9-7-5

Muscle-Up

Snatch / 60kg Langhantel

Gewicht von			
R 1 / 9 Wdh			
R 2 / 7 Wdh			
R 3 / 5 Wdh			