WOD: 588 | Modalität: GW

Datum:

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Wiederholungen: 21-15-9

Push Press / 60kg Langhantel

Pull-Up / 20kg Zusatzgewicht

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