

**WOD: 6 | Modalität: W**

Datum:

Ziel: Maximales Gewicht!

Wiederholungen: 2-2-2-2-2-2-2-2-2-2

Split Jerk / max. GW Langhantel

Bemerkung zum WOD:

Die Beine abwechseln.

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